

Obsah

Předmluva	5
Sója a produkty ze sóji	10
Sójové boby	10
Sójová mouka	11
Sójová omáčka	11
Sója káva	11
Sójový jogurt	11
Sójový tvaroh tofu	12
Sójové klíčky	12
Sójové plátky	13
Sójové kostky	13
Sójová drť, sójová šunka	14
Předkrmy, pomazánky, majonézy	16
Vejce plněná žloutkovou fáší se sójovou šunkou	16
Vejce plněná tofu s nivou a ořechy	17
Snídaňové toasty tofu	17
Toast tofu ředkvičkový	17
Francouzský toast s rybízovou omáčkou	18
Rajčata s překvapením	18
Tvarohová pomazánka se sójou	19
Vajíčková pomazánka se sójou	19
Drožděná pomazánka se sójovou šunkou	20
Pomazánka ze sójových bobů s nivou	20
Alaburky - sójové oříšky	20
Olejovo-sójová majonéza	21
Vařená sójová majonéza	21

SS	Bramborový guláš se sójovým masem	37
SS	Rodeo	37
SS	Čínská směs	38
	Sójové plátky a medailonky	39
ES	Sójové plátky na žampionech	39
AS	Sójová svíčková	39
PS	Kuřecí prsa dvou chutí	40
BS	Sójové plátky s hořčičnou omáčkou	41
ZS	Sójové plátky po švédsku	41
DS	Sójové plátky se sýrem a cibulí	42
DS	Sójové plátky zapečené s kaparami a sýrem	42
VS	Šavle svatého Tomáše	43
VS	Smažené sójové plátky	43
	Sójový granulát	44
VS	Sójová směs na špagety	44
BS	Zelný list plněný sójovým masem	44
RS	Paprikový lusk plněný sójovým masem	45
RS	Sójový prejt se slaninou	46
PS	Sójová sekaná s čubricí	46
	Holandský sójový řízek	47
OS	Jemné sójové karbanátky	47
OS	Sójové rybí krokety	48
IS	Kunětická vejce	48
IS	Plněný lilek se zeleninou a sardelkami	48
SS	Plněná kuřecí prsíčka na athénský způsob	49
	Sójová šunka	50
ES	Smažené sýrové nočky se sójovou šunkou	50
ES	Tvarohový nákyp se sójovou šunkou	50
PS	Zapékané těstoviny se sójovou šunkou	51
PS	Zapékané brambory se žampiony a sójovou šunkou	52
DS	Čekankové puký zapečené se sójovou šunkou a sýrem	52

Špenátový nákyp se sójovou šunkou	53
Kapusta se sójovou šunkou	53
Bramborové knedlíky plněné sójovou šunkou ..	54
Cibulové koláčky se sójovou šunkou	54
Omeleta se sójovou šunkou a hráškem	55
Tofu	55
Tofu se žampiony a pórkem	55
Dušená kapusta s tofu	56
Míchaná zelenina s tofu	56
Brokolice s tofu a karotkou	57
Tofu řízek v bramborákovém těstíčku	57
Smažené řízečky tofu	58
Tofu na kari	58
Dušené žampiony s hráškem a tofu	58
Zapékané brambory s tofu	59
Tofu s těstovinami	59
Zapékané tofu s cibulí a olivami	60
Opečené tofu	60
Sójové boby	61
Sójové boby po italsku	61
Sója se zeleninou na kari	61
Sójové boby s pórkem a kečupem	62
Sójové boby se slaninou a kysanou smetanou ...	62
Sójová sekaná se zeleninou	62
Bostonské boby	63
Sójové boby leštěné	63
Chilli con carne se sójovými boby	64
Mexické kuře se sójovými boby	64
Čanachy	65
Ostrý toast	65
Sójové klíčky a sójová mouka	66
Sójové klíčky s vejci a pažitkou	66
Bramborák se sójovými klíčky	66

Špenátový nákyp se sójovou šunkou	53
Kapusta se sójovou šunkou	53
Bramborové knedlíky plněné sójovou šunkou ..	54
Cibulové koláčky se sójovou šunkou	54
Omeleta se sójovou šunkou a hráškem	55
Tofu	55
Tofu se žampiony a pórkem	55
Dušená kapusta s tofu	56
Míchaná zelenina s tofu	56
Brokolice s tofu a karotkou	57
Tofu řízek v bramborákovém těstíčku	57
Smažené řízečky tofu	58
Tofu na kari	58
Dušené žampiony s hráškem a tofu	58
Zapékané brambory s tofu	59
Tofu s těstovinami	59
Zapékané tofu s cibulí a olivami	60
Opečené tofu	60
Sójové boby	61
Sójové boby po italsku	61
Sója se zeleninou na kari	61
Sójové boby s pórkem a kečupem	62
Sójové boby se slaninou a kysanou smetanou ...	62
Sójová sekaná se zeleninou	62
Bostonské boby	63
Sójové boby leštěné	63
Chilli con carne se sójovými boby	64
Mexické kuře se sójovými boby	64
Čanachy	65
Ostrý toast	65
Sójové klíčky a sójová mouka	66
Sójové klíčky s vejci a pažitkou	66
Bramborák se sójovými klíčky	66

Celerové placičky	66
Květákové placičky	67
Kapustové placičky	67
Dýňové karbanátky	68
Bramborové knedlíky	68
Knedlíky houskové nebo burizonové	68
Ovocné knedlíky	69
Omelety ze sójové mouky	69
Moučníky	70
Sójové lívanečky s ovesnými vločkami	70
Sladký nákyp z tofu	70
Sójové vdolečky	71
Nepečený dort	71
Sójový piškot	71
Piškotová bábovka	72
Piškotový dort s ovocným želé	72
Sójová roláda	73
Ořechový dort sójový	73
Křehký jablkový koláč	74
Bublanina s jogurtem	75
Rozinkový moučník	75
Perník	76
Makovec	76
Kakaové řezy	77
Tvarohový závin s jablky	78
Sezamové věnečky	78
Slaný sójový závin	79
Lehký mixovaný moučník	79
Tofu s míchaným ovocem a se šlehačkou	80
Sójový ovocný koktejl	80
Kokosové tofu	80
Saláty	81
Základní salát ze sójových bobů	81

Sójevé boby se zelím	81
Jarní sójevý salát	82
Dvoubarevný výživný salát	82
Sójevý salát se žampiony	82
Sójevý salát s červenou řepou a zelím	83
Sójevý salát s česnekem a paprikami	83
Salát z tofu a čínského zelí	84
Zelný salát s koprem a tofu	84
Zeleninový salát se sójou	84
Salát ze sójeových kostek na kari	85
Salát ze sójeových klíčků	85
Salát z cukety se sójeovými boby	86
Nálevy a vývary pro přípravu sójeových produktů ...	87

Nela Řepásková

Sto receptů ze sójeového masa

Fotografie na obálce Jiří Poláček

Grafická úprava Ing. Stanislav Bouda

Odpovědná redaktorka Jitka Řepásková

Vydalo nakladatelství SATURN v Plzni r. 1995

ISBN 80-901782-6-X